

8 dingen die je moet weten over

Piiiiieeeee

Eén op de drie 60-plussers heeft (weleens) last van tinnitus

Iemand met last van tinnitus – de officiële naam voor oorsuizen – hoort een geluid dat voor anderen niet waarneembaar is. Vandaar dat het ook wel fantoomgeluid wordt genoemd. Op basis van die naam zou je denken dat patiënten zich het probleem inbeelden, maar dat is niet zo; zij horen het geluid echt. Mannen hebben er even vaak last van als vrouwen.

Tinnitus is een 'bijwerking' van gehoorverlies

Ons gehoor kan om allerlei redenen afnemen. De belangrijkste is slijtage, oftewel: ouderdom. Maar ook door langdurig hard geluid, een ongeluk, een infectie of het gebruik van bepaalde medicijnen (zoals bloedverdunners en plaatjes) kan het verminderen. Als het gehoor beschadigd raakt, hebben de gebiedjes in het brein die geluid verwerken, de neiging om zich ter compensatie extra te gaan inspannen. Het gevolg is dat ze overgevoelig worden en uiteindelijk zelf prikkels (geluid) gaan produceren. Een beetje zoals een microfoon die te hard staat.

orsuizen

piep

Een constante piep, ruis of brom in je oor. Zelfs in je slaap ontkom je er niet aan. Om gek van te worden! En dat allemaal dankzij een paar overactieve hersencellen.

Tekst Marte van Santen | Foto Masterfile

Het geluid klinkt bij iedereen anders

Ruisen, piepen, fluiten, suizen, bonken, brommen: het komt allemaal voor bij tinnitus. Het geluid kan af en toe of steeds aanwezig zijn, pulserend klinken of een constante toon vormen. Sommige mensen horen het alleen in stilte, bij anderen

is het er altijd. De sterkte blijft in de loop van de tijd meestal gelijk, al kunnen de aard en de toon van het geluid wel veranderen. De Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS) heeft een cd gemaakt waarop meer dan

150 tinnitus-geluiden zijn verzameld. Patiënten kunnen hun 'eigen' geluid opzoeken en aan anderen laten horen, zodat zij beter begrijpen wat tinnitus eigenlijk is. De cd kost €6,25 en is via www.nvvs.nl te bestellen.

Een constante piep in je oor kan je leven flink vergallen

Tinnitus is niet gevaarlijk, in de zin dat je er niet aan doodgaat. Maar patiënten kunnen wel heel erg onder hun klachten lijden. 40.000 tot 60.000 Nederlanders hebben een ernstige variant van tinnitus; zij horen meestal constant een doordringend geluid. Een kwart van hen vindt het leven hierdoor ondraaglijk. Vaak ervaren ze problemen met bijvoorbeeld slapen en zich concentreren. Ze kunnen zich gespannen, geïrriteerd,

machteloos en wanhopig voelen. Soms komen ze door de aandoening in een sociaal isolement omdat ze door het constante geluid gesprekken minder goed kunnen volgen.

Bij langdurige klachten worden patiënten soms (ernstig) depressief. Waarschijnlijk worden die gevoelens versterkt doordat het hersengebiedje dat het geluid produceert in nauwe verbinding staat met het gebied waar emoties worden geregeld. ►



S S S S S S S

Tinnitus is bijna nooit te genezen (maar je kunt er wel mee leren omgaan)

Bij ongeveer 1 procent van de patiënten kan de gehoorbeschadiging worden hersteld (waarmee ook de tinnitus verdwijnt). De rest krijgt vaak te horen dat ze er maar mee moeten 'leren leven'. Gelukkig kunnen ze daar wel goede hulp bij krijgen, in de vorm van gehoortraining en gedrags-therapie. De behandeling, meestal in groepsverband, leert patiënten om het geluid te accepteren en eraan te wennen; door de hersenen af te leiden ervaar je het geluid als minder storend. Net zoals je een brilmontuur op den duur niet meer voelt of ziet.

Deze aanpak is de eerste (en op dit moment enige) methode waarvan wetenschappelijk is bewezen dat hij tinnitusklachten vermindert. De geluiden worden weliswaar niet minder, maar om-

dat mensen er anders mee leren omgaan, verbetert hun gemoedstoestand en ervaren ze hun leven als minder zwaar.

Een gehoorapparaat biedt helaas geen uitkomst, want daarmee herstel je de gehoorbeschadiging niet. Wel is er zoiets als een 'tinnitusmaskeerder'. Dit apparaatje produceert een tegengeluid, zodat het tinnitusgeluid minder hoorbaar wordt.

Hetzelfde geldt voor andere hulpmiddelen, zoals een muziektherapeutisch kussen met een ingebouwd speakersysteem. De muziek die daaruit komt, helpt om in slaap te vallen. In sommige gevallen hebben patiënten baat bij alternatieve behandelingen zoals acupunctuur of reflextherapie. Het effect daarvan is echter nooit bewezen.

Hulpverleners nemen klachten niet altijd even serieus

Des te belangrijker is het om deskundige hulp te zoeken. Bespreek de klachten met je huisarts en/of kno-arts. Zo nodig kan die doorverwijzen naar een van de 34 audiologische centra in Nederland. Dit zijn gespecialiseerde instellingen waar verschillende professionals, zoals audiologen en psychologen, samenwerken in het onderzoek naar en de begeleiding bij gehoorproblemen. De kosten worden vergoed vanuit de basisverzekering. Kijk voor een overzicht van alle aangesloten centra op www.fenac.nl.

De organisatie GGMD voor Doven en Slechthorenden organiseert op verschillende plekken themagroepen 'Leven met tinnitus', vergoed vanuit de AWBZ (www.ggmd.nl). Adelante Audiologie en Communicatie in Hoensbroek biedt mensen met zeer ernstige tinnitus een intensief revalidatieprogramma (www.adelante-zorggroep.nl).

Tinnitusloket

Het Nederlands Tinnitus Platform (NTP), de Nederlandse Vereniging voor Slechthorenden (NVVS) en de Federatie van Nederlandse Audiologische Centra (FENAC) hebben samen het Tinnitusloket opgericht. Op het gratis telefoonnummer 0800-84664887 kun je terecht voor informatie, contact met lotgenoten of hulp bij het vinden van de juiste instantie.

Voorkomen is beter dan genezen

Natuurlijke slijtage van het gehoor ga je niet tegen, maar je kunt de schade wel (enigszins) beperken door jezelf zo min mogelijk aan hard geluid bloot te stellen. Pas op met het gebruik van een koptelefoon. Als je na afloop van het luisteren een piep hoort, weet je dat het volume te hoog stond.

Met medewerking van kno-arts prof. dr. Robert Stokroos van het Universitair Medisch Centrum Maastricht.

